

Mediterrane Ernährung: geringeres Krebsrisiko und krebsbedingte Mortalität

Datum: 03.08.2026

Original Titel:

Efficacy of Mediterranean diet for the primary prevention of oncological diseases: A systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea"

Kurz & fundiert

- Mediterrane Ernährung gegen Krebsrisiko?
- Systematischer Review mit Metaanalyse von 126 Studien mit mehr als 8 Millionen Teilnehmern
- Analyse von Zusammenhang zwischen mediterraner Ernährung, Risiko für Krebserkrankungen sowie krebsbedingter Mortalität
- Geringeres Risiko für bestimmte Krebsarten bei strengerer Einhaltung mediterraner Ernährung
- Geringere krebsbedingte Sterblichkeit

MedWiss – Personen, die sich strenger an die mediterrane Ernährungsweise hielten, hatten ein geringeres Risiko, an bestimmte Krebsarten zu erkranken und an Krebs zu sterben. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler aus Italien in einem systematischen Review mit Metaanalyse.

Eine mediterrane Ernährung zeichnet sich durch einen hohen Konsum von pflanzenbasierten Lebensmitteln und Olivenöl und einem moderaten Konsum von Fisch und Geflügel aus. Rotes und verarbeitetes Fleisch werden bei der mediterranen Ernährung hingegen nur wenig verzehrt. In vielen Studien wurde der mediterranen Ernährung bereits ein positiver Einfluss auf die Gesundheit zugeschrieben. Inwieweit diese Ernährungsweise mit einem geringeren Krebsrisiko zusammenhängt, wird derzeit diskutiert.

Mediterrane Ernährung: Auch gegen Krebsrisiko?

Wissenschaftler aus Italien fassten die aktuelle Datenlage zu dieser Thematik in einem systematischen Review mit Metaanalyse zusammen. Die Recherche ermittelte geeignete Studien, die bis zum 28. Februar 2024 veröffentlicht wurden, in verschiedenen internationalen Datenbanken (PubMed/MEDLINE, Scopus, Embase und Cochrane Library).

Systematischer Review mit Metaanalyse von 126 Studien

126 Studien mit mehr als 8 000 000 Teilnehmern wurden in die Analyse eingeschlossen. Die zusammenfassende Analyse zeigte, dass die mediterrane Ernährungsweise mit einem geringeren Risiko für bestimmte Krebsarten einherging. Berechnungen zufolge zeigte sich mit zunehmender Übereinstimmung mit der mediterranen Ernährungsweise (entsprechend einer Erhöhung des jeweiligen Adhärenz-Scores um einen Punkt) ein geringeres Risiko für folgende Krebserkrankungen:

- Kopf-Hals-Tumore (Risk Ratio, RR: 0,88; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,78 – 0,98)
- Mundhöhlenkrebs (RR: 0,83; 95 % KI: 0,73 – 0,95)
- Magenkrebs (RR: 0,93; 95 % KI: 0,88 – 0,97)
- Leber- und Gallenblasenkrebs (RR: 0,94; 95 % KI: 0,93 – 0,96)
- Darmkrebs (RR: 0,95; 95 % KI: 0,92 – 0,98)
- Blasenkrebs (RR: 0,96; 95 % KI: 0,92 – 0,995)
- Brustkrebs (RR: 0,95; 95 % KI: 0,92 – 0,98)

Zudem ging eine strengere Einhaltung der mediterranen Ernährung mit einer geringeren krebsbedingten Sterblichkeit einher (RR: 0,97; 95 % KI: 0,96 – 0,99).

Geringeres Krebsrisiko bei mediterraner Ernährungsweise

Die mediterrane Ernährungsweise war mit einem geringeren Risiko für bestimmte Krebsarten sowie mit einer geringeren krebsbedingten Sterblichkeit assoziiert. Die Förderung einer mediterranen Ernährungsweise könnte somit einen wichtigen Beitrag zu präventiven Strategien zur Reduktion des Krebsrisikos leisten.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Brunello A, Nucci D, Veronese N, Laviano A, Fontana L, Volpe M, Maggi S, Onder G, Silano M, Zanetti M, Casirati A, Alonzo E, Fichera M, Crudele L, Giussani C, Misotti A, Paolini B, Ragusa FS, Trestini I, Gianfredi V; Mediterranean Diet Guideline Group. Efficacy of Mediterranean diet for the primary prevention of oncological diseases: A systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea". Nutrition. 2026 Aug;148:113131. doi: 10.1016/j.nut.2026.113131. Epub 2026 Jan 31. PMID: 42044540.